

# 2月予定献立表

《今月のめあて》

## なんでもたべて じょうぶなからだをつくろう

令和6年度 2月

給食回数 18 回

桜堤調理場

日	曜	こ ン だ て	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
3	月	ごはん カレーふりかけ みそしる あつあげハンバーグ うちまめいりやさいソテー	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり あぶらあげ わかめ みそ こんぶ なまあげ ぶたにくうちまめ ぎゅうにゅう	こめ さとうごま あぶら パンこ でんぶん ごまあぶら	にんじん はくさい ながねぎ たまねぎ ほししいたけ ホールコーン もやし キャベツ こまつな	<p>2日(日)節分です。節分は季節の節を分けるということで、暦の上ではこの日を境に冬から春になります。春とはいえ、まだまだ寒い日が続きますので、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけるようにしましょう。</p>  <p><b>4日(火)暗記パン</b> 給食の暗記パンは、勉強を頑張っている人を応援するためのメニューです。炊いたあんこにきなこバターを加えて仕上げていきます。パンにのせて食べてください。</p> <p><b>12日うどのきんぴら</b> 武蔵野市の特産品である「うど」をきんぴらにします。「うど」は市内で育ったもので、植えてから収穫されるまで1年もかかる作物です。春の野菜を市内の生産者に感謝しながらいただきます。</p>  <p><b>20日(木)カツカレーライス</b> 何事にも勝つ(カツ)のメッセージを込めて♡ みんなガンバレ!!</p> <p><b>2月 小6年、中3年 リクエストメニュー</b> *ハンバーグ *ジャージャー麺 *ジャーマンポテト *焼き豚チャーハン *ワンタンスープ *スパゲッティ ミートソース *豚汁 *シチュー *じゃがいもの チーズ焼き</p>
4	火	あんきパン (しよくパン・きなこバターあん) ポーグシチュー はくさいとツナのソテー	○	きなこ あずき ぶたにくぶたがら とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら でんぶん	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト はくさい もやし にら しょうが	
5	水	ジャージャーめん(めん・ぐ) ジャーマンポテト キャベツソテー	○	ぶたにくだいず みそ ベーコン とりにくぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが パセリ キャベツ こまつな	
6	木	あんかけチャーハン (チャーハン・あんかけ) さわらのしおからあげ きりほしだいこんのピリカラいため	○	ぶたにくえび ほたてがい さつまあげ かつおぶし さわら ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ プロッコリー ながねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん にら	
7	金	タコライス (むぎごはん・ミート・キャベツ) やさいたつぷりスープ	○	ぶたにくだいず ベーコン ぶたがら とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールマト はくさい こまつな	
10	月	ごはん みそしる ツナのあつやきたまご キャベツとりにくのいためもの	○	あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ たまご ツナ ひじき とりにくぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう	はくさい ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	
12	水	ドライカレーライス(むぎごはん・カレー) うどのきんぴら	○	ぶたにくだいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ こんにやく さとう ごま	レーズン たまねぎ にんじん セロリ ピーマン マッシュルーム りんご にんにく しょうが トマトピューレ ごぼう うど れんこん	
13	木	やきぶたチャーハン ワンタンスープ いかのからあげねぎソース	○	ぶたにくぶたがら とりがら いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら でんぶん ごま	たけのこ ほししいたけ ながねぎ もやし にんじん キャベツ しょうが	
14	金	スパゲッティミートソース(めん・ミート) じゃがいもカレーソテー チョコマフィン	○	ぶたにくだいず ぎゅうにゅう たまご	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ じゃがいも こんにやく バター チョコ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールマト さやいんげん	
17	月	ごはん とんじる ししゃものさざれやき チャブチ	○	ぶたにくとうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ あぶら マヨネーズ パンこ はるさめ ごまあぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな にら たまねぎ にんにく しょうが	
18	火	セルフサンド(コッペパン チリコンカン) コーンシチュー さつまあげとだいこんのからみそいため	○	だいず ぶたにくとりにくとうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたがら とりがら さつまあげ みそ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら	マッシュルーム たまねぎ にんにく ホールマト クリームコーン にんじん キャベツ セロリ だいこん しょうが こまつな	
19	水	ぶっかけうどん(うどん・しる・かて) ちくわのてんぶら きんときまめに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう ごま こむぎこ	もやし ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん	
20	木	カツカレーライス (むぎごはん カレー ささみフライ) ポイルやさいたまねぎドレッシング	○	ぶたにくとりにくだいず わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ あぶら さとう パンこ こんにやく ドレッシング	しめじ たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし	
21	金	わかめごはん すましじる とうふのつくねやき ひじきとだいずのにつけ	ヨ	わかめ もずく かつおぶし こんぶ とりにくとうふ ひじき だいず ヨーグルト	こめ ごまあぶら でんぶん パンこ あぶら さとう こんにやく	はくさい たけのこ ほうれんそう ながねぎ たまねぎ しょうが にんじん	
25	火	しよくパン てづくりりんごジャム チキンポトフ スペインふうオムレツ	○	とりにくぶたがら とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら でんぶん	りんご レモン しめじ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく ホールマト	
26	水	トマトスープスパゲッティ(めん・スープ) じゃがいものチーズやき キャベツのあまずし	○	レバーソーセージ とりにくとりがら ぶたがら チーズ ツナ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが ホールマト キャベツ もやし	
27	木	しじゅう だいこんのスープ しろみざかなのうまに	○	ぶたにくあぶらあげ こんぶ とりにく かつおぶし メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう	しょうが だいこん にんじん こまつな たけのこ たまねぎ ほししいたけ	
28	金	スタミナどん(むぎごはん・ぐ) すましじる ちくわとこうやどふのあげに	○	ぶたにくとうふ かつおぶし こんぶ こうやどふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ こんにやく あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ ながねぎ にら ほししいたけ にんにく しょうが はくさい こまつな にんじん さやいんげん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト  
月平均栄養価 エネルギー

634kcal たんぱく質 27.8g 脂質 21.8g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

# 2月予定献立表

《今月のめあて》

## なんでも食べて 丈夫な体をつくろう

令和6年度 2月

給食回数 18 回

桜堤調理場

日 曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
3 月	ご飯 カレーふりかけ 味噌汁 厚揚げハンバーグ 打ち豆入り野菜ソテー	○	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 油揚げ わかめ 味噌 昆布 生揚げ 豚肉 打ち豆 牛乳	米 砂糖 ごま油 パン粉 でん粉 ごま油	にんじん 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン もやし キャベツ 小松菜	<p>2日(日)節分です。節分は季節の節を分けるということで、暦の上ではこの日を境に冬から春になります。春とはいえ、まだまだ寒い日が続きますので、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけるようにしましょう。</p>  <p><b>4日(火)暗記パン</b> 給食の暗記パンは、勉強を頑張っている人を応援するためのメニューです。炊いたあんこにきなこバターを加えて仕上げていきます。パンにのせて食べてください。</p> <p><b>12日うどのきんぴら</b> 武蔵野市の特産品である「うど」をきんぴらにします。「うど」は市内で育ったもので、植えてから収穫されるまで1年かかる作物です。春の野菜を市内の生産者に感謝しながらいただきます。</p>  <p><b>20日(木)カツカレーライス</b> 何事にも勝つ(カツ)のメッセージを込めて♡ みんなガンバレ!!</p> <p><b>2月 小6年、中3年 リクエストメニュー</b> *ハンバーグ *ジャージャー麺 *ジャーマンポテト *焼き豚チャーハン *ワンタンスープ *スパゲッティ ミートソース *豚汁 *シチュー *じゃがいものチーズ焼き</p>
4 火	暗記パン(食パン・きな粉バターあん) ポーグシチュー 白菜とツナのソテー	○	きな粉 小豆 豚肉 豚ガラ 鶏ガラ ツナ 牛乳	パン バター 砂糖 油 じゃが芋 小麦粉 ごま油 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト 白菜 もやし 生姜	
5 水	ジャージャー麺(麺・具) ジャーマンポテト キャベツソテー	○	豚肉 大豆 味噌 ベーコン 鶏肉 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 ごま ごま油	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 パセリ キャベツ 小松菜	
6 木	あんかけチャーハン (チャーハン・あんかけ) 鱈の塩空揚げ 切干大根のピリカラ炒め	○	豚肉 えび ほたて貝 さつま揚げ かつお節 鱈 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 でん粉 小麦粉 春雨	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ フロッキー 長ねぎ にんにく 生姜 切り干し大根 なら	
7 金	タコライス(麦ご飯・ミート・キャベツ) 野菜たっぷりスープ	○	豚肉 大豆 ベーコン 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールマト 白菜 小松菜	
10 月	ご飯 味噌汁 ツナの厚焼き卵 キャベツと鶏肉の炒め物	○	油揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 ツナ ひじき 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	白菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン	
12 水	ドライカレーライス(麦ご飯・カレー) うどのきんぴら	○	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 こんにやく 砂糖 ごま	レーズン 玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン マッシュルーム りんご にんにく 生姜 トマトピューレ ごぼう うど れんこん	
13 木	焼き豚チャーハン ワンタンスープ いかの空揚げねぎソース	○	豚肉 豚ガラ 鶏ガラ いか 牛乳	米 油 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 でん粉 ごま	たけのこ 干しいたけ 長ねぎ もやし にんじん キャベツ 生姜	
14 金	スパゲッティミートソース(麺・ミート) じゃがいもカレーソテー チョコマフィン	○	豚肉 大豆 牛乳 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにやく バター チョコ	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールマト さやいんげん	
17 月	ご飯 豚汁 ししゃものさざれ焼き チャブチ	○	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 ししゃも 牛乳	米 油 マヨネーズ パン粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 なら 玉ねぎ にんにく 生姜	
18 火	セルフサンド(コッパン チリコンカン) コーンシチュー さつま揚げと大根の辛味噌炒め	○	大豆 豚肉 鶏肉 豆乳 牛乳 生クリーム 豚ガラ 鶏ガラ さつま揚げ 味噌	パン 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター ごま油	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく ホールマト クリームコーン にんじん キャベツ セロリ 大根 生姜 小松菜	
19 水	ぶっかけうどん(うどん・汁・糧) ちくわの天ぷら 金時豆煮	○	豚肉 かつお節 ちくわ 金時豆 牛乳	うどん 油 砂糖 ごま 小麦粉	もやし 長ねぎ 生姜 大根 小松菜 にんじん	
20 木	カツカレーライス (麦ご飯・カレー・ささ身フライ) ポイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	豚肉 鶏肉 大豆 わかめ 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 油 砂糖 パン粉 こんにやくドレッシング	しめじ 玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし	
21 金	わかめご飯 すまし汁 豆腐のつくね焼き ひじきと大豆の煮付け	ヨ	わかめ もずく かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 ひじき 大豆 ヨーグルト	米 ごま油 でん粉 パン粉 油 砂糖 こんにやく	白菜 たけのこ ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんじん	
25 火	食パン 手作りりんごジャム チキンポトフ スペイン風オムレツ	○	鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 油 でん粉	りんご レモン しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 セロリ にんにく ホールマト	
26 水	トマトスープスパゲッティ(麺・スープ) じゃがいものチーズ焼き キャベツの甘酢煮	○	レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ チーズ ツナ 牛乳	スパゲッティ 油 じゃが芋 砂糖 ごま	玉ねぎ マッシュルーム にんじん にんにく 生姜 ホールマト キャベツ もやし	
27 木	しじゅう大根のスープ 白身魚のうま煮	○	豚肉 油揚げ 昆布 鶏肉 かつお節 メルルルサ 牛乳	米 油 でん粉 砂糖	生姜 大根 にんじん 小松菜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	
28 金	スタミナ丼(麦ご飯・具) すまし汁 竹輪と高野豆腐の揚げ煮	○	豚肉 豆腐 かつお節 昆布 高野豆腐 ちくわ 牛乳	米 押し麦 こんにやく 油 砂糖 でん粉 ごま	玉ねぎ 長ねぎ なら 干しいたけ にんにく 生姜 白菜 小松菜 にんじん さやいんげん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト  
月平均栄養価 エネルギー

795kcal たんぱく質 34.1g 脂質 26.2g

※材料は全てを表示しているわけではありません。